

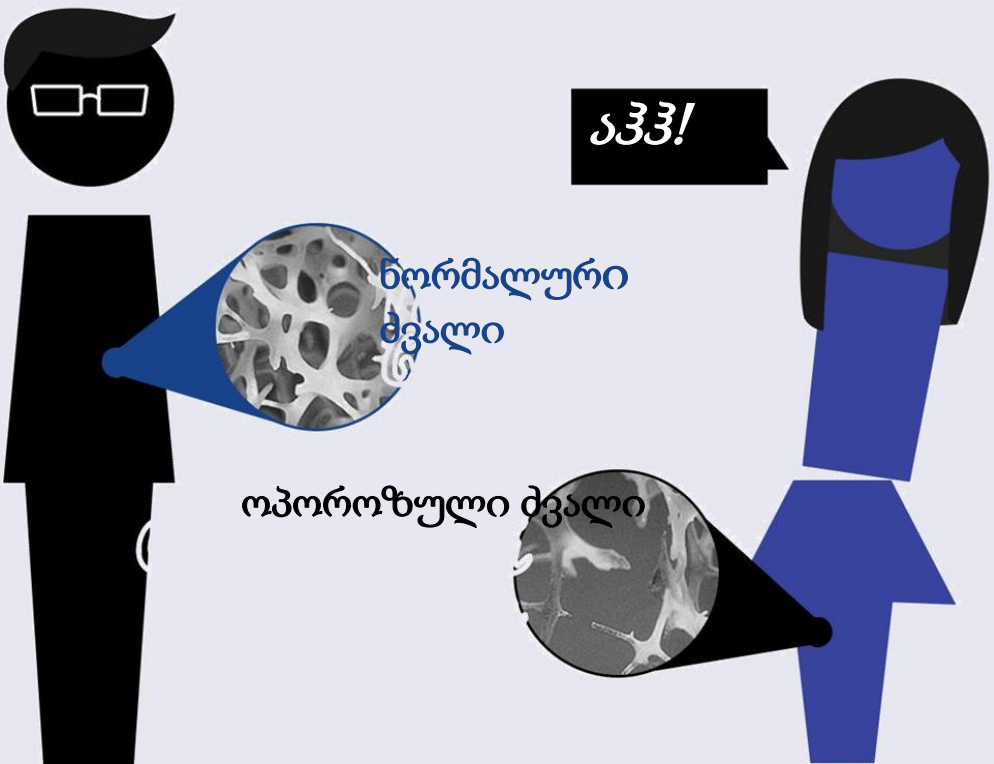
მიერთვით ძვლოვანი ქსოვილისთვის
სასარგებლო საკვები განურჩევლად
ასაკისა

Serve up
**BONE
STRENGTH**
throughout life

ოსტეოპოროზი

ოსტეოპოროზი ვითარდება, მაშინ როდესაც ძვლები ხდება მყიფე და სუსტი. შედეგად, ძვლები ადვილად ტყდება, თუნდაც უმნიშვნელო ტრავმის ან საკუთარი სიმძლის დონიდან ვარდნის შემდეგ. მსოფლიოში 50 წელზე უფროსი ასაკის ყოველ მესამე ქალს და ყოველ მეხუთე მამაკაცს აქვს ოსტეოპოროზული მოტეხილობა.

ყველაზე ხშირია მაჯის, ხერხემლის და ბარძაყის მოტეხილობა, თუმცა იგი შეიძლება სხეულის ნებისმიერ ნაწილში განვითარდეს. ოსტეოპოროზული მოტეხილობა ზრდასრულ პირებში ტკივილის, ხანგრძლივი შრომისუუნარობის, დამოუკიდებლობის დაკარგვის ძირითადი მიზეზია და შესაძლოა ნაადრევი სიკვდილიც კი გამოიწვიოს.

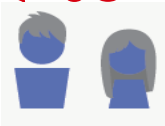


ჯანმრთელი ძვლის ფორმირება განურჩევლად ასაკისა

ამბობენ, რომ კვება განსაზღვრავს თქვენს ჯანმრთელობას - ეს ეხება ძვლებსაც. ძვალი შედგება ცოცხალი ქსოვილებისგან და სჭირდება შესაბამისი ნუტრიენტები, რომ იყოს ძლიერი და ჯანმრთელი. დაბალანსებული კვება რეგულარულ ვარჯიშთან ერთად ნებისმიერ ასაკში დაგეხმარებათ თქვენი ძვლის სიმტკიცის ოპტიმიზაციაში და შეამცირებს ოსტეოპოროზის განვითარების რისკს.

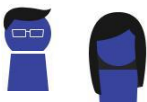
ძვლის ზომა და რაოდენობრივი შემადგენლობა მნიშვნელოვნად იცვლება მთელი ცხოვრების მანძილზე. შესაბამისად, ასაკის მატებასთან ერთად იცვლება ძვლოვანი ქსოვილის მოთხოვნილება სპეციფიურ ნუტრიენტებზე.

ჯანმრთელი ძვლისთვის საჭირო დიეტის მიზანია დაეხმაროს



ბავშვებსა და მოზარდებს

მიაღწიონ ძვლის მაქსიმალურ პიკურ მასას



მოზრდილებს

შეინარჩუნონ ჯანმრთელი ძვალი და თავიდან აიცილონ ძვლის ნაადრევი კარგვა



ხანდაზმულებს

შეინარჩუნონ მობილურობა და დამოუკიდებლობა

რომელია ჯანმრთელი ძვლისთვის საჭირო ძირითადი ნუტრიენტები?

1. კალციუმი

კალციუმი არის თქვენი ჩონჩხის ძირითადი საშენი მასალა. მოზრდილი ადამიანის სხეული შეიცავს 1კგ კალციუმს, აქედან 99% არის ლოკალიზებული ძვლებში. ძვალი წარმოადგენს კალციუმის რეზერვუარს სისხლში მისი ნორმალური დონის შესანარჩუნებლად, რაც აუცილებელია ნერვული და კუნთოვანი ქსოვილების ფუნქციონირებისათვის.

კალციუმი არის ძირითადი ნუტრიენტი ყველა ასაკობრივი კატეგორიისთვის, მაგრამ მასზე მოთხოვნილება განსხვავებულია სიცოცხლის ხვდასხვა ეტაპზე. კალციუმზე მოთხოვნილება იზრდება თინეიჯერებში სწრაფი ზრდის პერიოდში.

რძის პროდუქტები (რძე, იოგურტი, ყველი) არის კალციუმის ყველაზე იოლად მისაღები წყარო. ისინი აგრეთვე შეიცავენ ზრდისთვის საჭირო სხვა მნიშვნელოვან ნუტრიენტებს. კალციუმის დამატებით მიღება შესაძლებელია ასევე ზოგიერთი მწვანე ბოსტნეულის, ძვლებიანად დაკონსერვებული თევზის (მაგ. სარდინები), თხილეულის, კალციუმით გამდიდრებული ტოფუს (სოიოს ყველი) საშუალებით.

კალციუმით მდიდარი პროდუქტები



6



3



7



2



1



4



5

პროდუქტები

ულუფა

კალციუმის შემცველობა

1. რბე	200 მლ	240 მგ
2. ნატურალური იოგურტი	150 გ	207 მგ
3. მაგარი ყველი	30 გ	240 მგ
4. ბროკოლი (უმე)	120 გ	112 მგ
5. ლელვის ჩირი	60 გ	96 მგ
6. ნუში	30 გ	75 მგ
7. კალციუმით გამდიდრ. ტოუფუ	120 გ	126 მგ

2. D ვიტამინი

D ვიტამინი ორ მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ჯანმრთელი ძვლების განვითარებასა და შენარჩუნებაში. იგი ხელს უწყობს კალციუმის შეთვისებას საკვებიდან და უზრუნველყოფს ძვლოვანი ქსოვილის სწორ განახლებასა და მინერალიზაციას.

D ვიტამინი წარმოიქმნება კანში ულტრაიისფერი-B სხივების მოქმედების შედეგად. საოფისე ცხოვრების წესის სულ უფრო მეტად დამკვიდრების გამო, D ვიტამინის დაბალი დონე მსოფლიო პრობლემად იქცა, რაც უარყოფით გავლენას ახდენს ძვლოვანი და კუნთოვანი ქსოვილის ჯანმრთელობაზე. საკვები პროდუქტებიდან მხოლოდ ზოგიერთი პროდუქტია მდიდარი D ვიტამინით. აქედან გამომდინარე, ზოგიერთ ქვეყანაში გარკვეული პროდუქტი და სასმელი, როგორცაა მარგარინი, ბურღულეული და ფორთოხლის წვენი გამდიდრებულია D ვიტამინით.

პროდუქტი

D ვიტამინის შემცველობა*

გარეული ორაგული	600-1000 სე
თევზსაშენის ორაგული	100-250 სე
დაკონსერვებული სარდინები	300-600 სე
დაკონსერვებული თინუსი	236 სე
სოკო შიტაკი	100 სე
სოკო შიტაკი (მზეზე გამომშრალი)	1600 სე
კვერცხის გული	20 სე

*შემცველობა 100 გრამში

სე - საერთაშორისო ერთეული



რა დოზით გვჭირდება მზის გამოსხივება?

მზის გამოსხივება ყოველთვის არ არის D ვიტამინის საიმედო წყარო. სეზონი და განედი, მზისგან დამცავი საშუალებების მოხმარება, ქლაქის სმოგი, კანის პიგმენტაცია და ასაკი არის ის ფაქტორები, რომლებიც გავლენას ახდენენ კანში მზის გამოსხივების შედეგად D ვიტამინის გამომუშავებაზე. ზოგადად, რეკომენდებულია სხეულის შიშველი ნაწილების (სახე, ხელები და მკლავები) **მინიმუმ 10-20 წუთით ექსპოზიცია მზეზე** იმ დროს, როდესაც არ არის მზის პიკური გამოსხივება (10:00 --მდე და 14:00-ის შემდეგ) კანის დამცავი საშუალებების გარეშე. უნდა გვახსოვდეს, რომ არსებობს დამწვრობის საფრთხე.

D ვიტამინის შემცველი პროდუქტები

3. ცილები

ცილები უზრუნველყოფენ ორგანიზმს ჯანმრთელობისათვის აუცილებელი ამინომჟავებით. ცილების მცირე რაოდენობით მიღება უარყოფითად მოქმედებს პიკური ძვლოვანი მასის ჩამოყალიბებაზე ბავშვთა და მოზარდთა ასაკში (აფერხებს ჩონჩხის განვითარებას) და ხელს უშლის ძვლოვანი მასის შენარჩუნებას ხანდაზმულ ასაკში. პროტეინების შემცირებული რაოდენობა საკვებში ასევე იწვევს კუნთოვანი ქსოვილის მასისა და ძალის შემცირებას, რაც ზრდის დავარდნის რისკს.

ცილებით მდიდარ საკვებს მიეკუთვნება რძის პროდუქტები, ხორცი, თევზი, ფრინველის ხორცი, ოსპი, ლობიო და თხილი.

სისხლის მკავიანობაზე მოქმედი პროდუქტების გავლენა თირკმლის მიერ კალციუმის გამოდევნაზე

არსებობს მოსაზრება, რომ ცილებს, მათ შორის რძის, დიდი რაოდენობით მიღებამ, შეიძლება გამოიწვიოს თირკმელზედით კალციუმის კარგის გაზრდა, რაც თავისთავად ცუდად მოქმედებს ძვალზე. აღნიშნული მოსაზრება კვლევებით არ დადასტურდა და დღევანდით, რომ როგორც ცხოველური, ასევე მცენარეული ცილა ხელს უწყობს ძლიერი კუნთებისა და ძვლების განვითარებას, რძე და რძის პროდუქტები, როგორც ზღაპსირებული დიეტის ნაწილი, არის კალციუმის, ცილებისა და სხვა ნუტრიენტების შესანიშნავი წყარო.



მიკრონუტრიენტები, რომლებიც ხელს უწყობენ ჯანმრთელი ძვლის ჩამოყალიბებას

მიკრონუტრიენტების უმნიშვნელო რაოდენობა საჭიროა ნორმალური ზრდისა და განვითარებისათვის. მიმდინარე კვლევების მიხედვით, ჯანმრთელი ძვლის ჩამოყალიბებისთვის აუცილებელია ქვემოთ ჩამოთვლილი ნუტრიენტები:

K ვიტამინი

K ვიტამინს შეიცავს: მწვანე ფოთლოვანი ბოსტნეული, ისპანახი, კომბოსტო, ღვიძლი, ზოგიერთი ფერმენტირებული ყველი და გამომშრალი ხილი.

პრაქტიკული რეკომენდაცია: წახემსება შავი ქლიავით არის *K* ვიტამინის ძირითადი წყარო.

მაგნიუმი

მაგნიუმს შეიცავს - მწვანე ბოსტნეული, პარკოსნები, თხილი, არარაფინირებული მარცვლეული, თევზი და ჩირი.

პრაქტიკული რეკომენდაცია: 50 გ ნუში = დღიური ნორმის 40%.

თუთია

თუთია არის უცხიმო ხორცში, დაუფქვავ მარცვლეულში, პარკოსნებში და გამომშრალ ხილში.

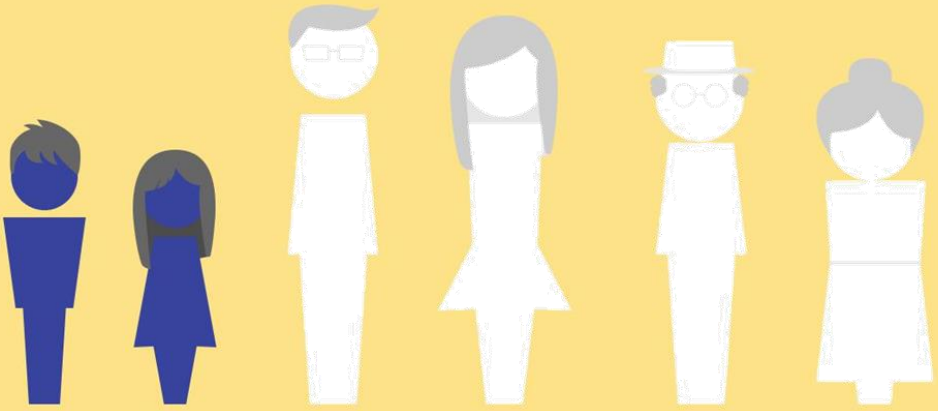
პრაქტიკული რეკომენდაცია: ლობიო და ბარდა არის საუკეთესო წყარო.

კაროტინოიდები

- *A* ვიტამინის პრეკურსორებია. მათ შეიცავს ბოსტნეულის უმრავლესობა, მათ შორის ფოთლოვანი მწვანე ბოსტნეული, სტაფილო და წითელი წიწაკა.

პრაქტიკული რეკომენდაცია: 50 გ უმი სტაფილო მთლიანად შეავსებს დღიურ ნორმას.





ჯანმრთელი ძვლის ფორმირება ცხოვრების ადრეულ ეტაპზე

ჯანმრთელი ძვლის შენება იწყება ცხოვრების ადრეულ ეტაპზე - მუცლადყოფნის პერიოდიდან. დედის სრულფასოვანი კვება ხელს უწყობს ნაყოფის ჩონჩხის ოპტიმალურ განვითარებას.

ბავშვობისა და მოზარდობის ასაკი ძვლის შენებისათვის კრიტიკული პერიოდია. ეს ის ეტაპია, როდესაც მნიშვნელოვნად იმატებს ძვლის ზომაც და ძალაც. **ძვლის მასის დაახლოებით ნახევარი აკუმულირდება მოზარდობის პერიოდში**, აქედან დაახლოებით მეოთხედი ყალიბდება სწრაფი ზრდის ორწლიანი პერიოდის განმავლობაში. ეს პროცესი 25-26 წლამდე გრძელდება.

მიუხედავად იმისა, რომ გენეტიკა განსაზღვრავს პიკური ძვლოვანი მასის ინდივიდუალური ცვალებადობის 80%-ს, ისეთი ფაქტორები როგორცაა კვება და ფიზიკური აქტივობა მნიშვნელოვან გავლენას ახდენენ ოპტიმალური ძვლის მასის ჩამოყალიბებაზე ბავშვობის ასაკში. ძვლის მაქსიმალური პიკური მასის მიღწევა განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს ხანდაზმულ ასაკში, რადგან ცხოვრების ადრეულ ეტაპზე დაგროვილი ძვლოვანი მასის დიდი რეზერვი ძვლის ასაკობრივი კარგვისას (ახალგაზრდა ასაკისაგან განსხვავებით, უფროსებში ისე სწრაფად არ ხდება ძვლოვანი ქსოვილის აღდგენა როგორც კარგვა) ამცირებს ოსტეოპოროზის

განვითარების რისკს. დადგენილია, რომ ძვლის პიკური მინერალური სიმკვრის (ძმს)- ძვლის სიმტკიცის ერთეული - 10%-ით ზრდის შედეგად ოსტეოპოროზი 13 წლით გვიან ვითარდება.

კალციუმითა და ცილებით მდიდარი კვება ხელს უწყობს ძვლის ფორმირებას

9-დან 18 წლამდე ასაკის პირებში მაღალია კალციუმზე და ცილებზე მოთხოვნილება. ძვლის შენების პიკური ასაკი ბიჭებში 14 წელია, გოგონებში - 12,5 წელი.

ბავშვები 1 წლის ასაკის შემდეგ საკვებით კალციუმის 80%-ს იღებენ რძის და რძის პროდუქტების საშუალებით. მიუხედავად იმისა, რომ სიცოცხლის ამ ეტაპზე კალციუმი უმნიშვნელოვანესი ელემენტია ძვლის განვითარებისათვის, დღეს ბავშვები მოიხმარენ ნაკლებ რძეს ვიდრე 10 წლის წინ, სანაცვლოდ გაიზარდა შაქრით გამდიდრებული სასმელის მოხმარება. ეს ტენდენცია უნდა შეიცვალოს და ბავშვებს უნდა მიეცეთ რეკომენდაცია, რომ მიიღონ მეტი რაოდენობით რძე.

ძვლის პიკური მასის გენეტიკური პოტენციალის მისაღწევად ახალგაზრდები საჭიროებენ საკმარისი რაოდენობით ცილების მიღებას. ბავშვებში ჩატარებულმა კვლევებმა აჩვენა დადებითი კავშირი რძის დამატებითი ულუფის მიღებასა (ცილების მაღალი შემცველობა) და ზრდის ფაქტორის მატებას შორის, რომელიც აძლიერებს ძვლის ფორმირებას.

მიიღე საკმარისი მზის ვიტამინი

ახალგაზრდები ხშირად ვერ იღებენ D ვიტამინის საკმარის რაოდენობას. ეს ნაწილობრივ გამოწვეულია ცხოვრების წესის ცვლილებით (თანდათან უფრო მეტ დროს ატარებენ შენობაში). უნდა ვუზრუნველყოთ, რომ ბავშვებმა მეტი დრო დაუთმონ სპორტს და ფიზიკურ აქტივობას ჰაერზე და ნაკლები დრო შენობის შიგნით ყოფნას, მათ შორის ტელევიზორს და კომპიუტერს - მშობლებს შეუძლიათ დაეხმარონ მათ, რომ შეინარჩუნონ D ვიტამინის სათანადო დონე.

ძირითადი ნუტრიენტების დღიური რეკომენდებული დოზა

აშშ მედიცინის ინსტიტუტის (IOM) USA მიხედვით

4-8 წელი

ასაკი

1000 mg

კალციუმი

19 g

პროტეინი

9-13 წელი

ასაკი

1300 mg

კალციუმი

34 g

პროტეინი

14-18 წელი

ასაკი

1300 mg

კალციუმი

46 g

პროტეინი

გოგონებისთვის

52 g

პროტეინი ბიჭებისთვის

1-3 წელი

ასაკი

700 mg

კალციუმი

13 g

პროტეინი

Psst.. და ჩვენ ყველას გვჭირდება 600 სე D ვიტამინი დღეში!

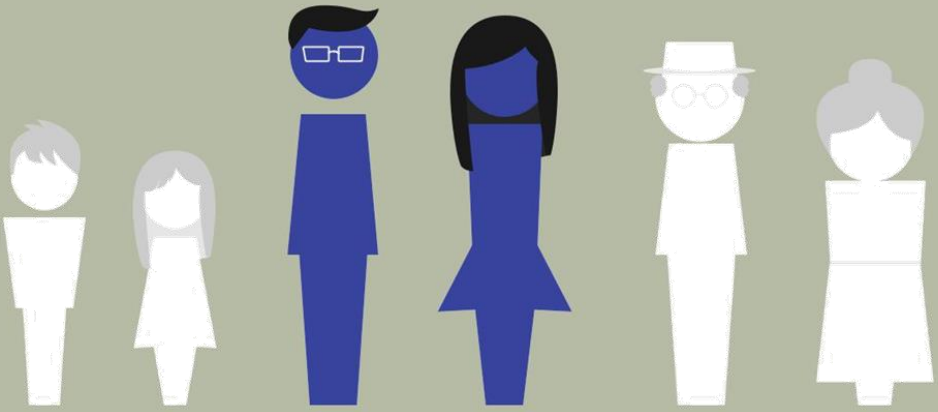
ყურადღება მიაქციეთ ვარჯიშსა და ცხოვრების წესს

კვება და ფიზიკური აქტივობა ყველა ასაკში ერთნაირად უწყობს ხელს ძვლის განმტკიცებას. ცხოვრების არცერთ ეტაპზე არ არის ეს ისეთი მნიშვნელოვანი როგორც ახალგაზრდა ასაკში. ახალგაზრდებს, რომლებიც მუდმივად არიან დაკავებულები სპორტით აღენიშნებათ ძვლის მასის მნიშვნელოვანი ზრდა.

სხეულის ჯანმრთელი წონა ბავშვობისა და მოზარდობის პერიოდში - და არა მასის დეფიციტი და ჭარბი წონა - ხელს უწყობს ოპტიმალური ჯანმრთელი ძვლის განვითარებას. ანორექსიას აქვს სერიოზული და უარყოფითი გავლენა ძვლის მინერალურ სიმკვრივესა და ჩონჩხის სიმკვრივეზე მოზარდობის პერიოდში, მსუქან ბავშვებს კი ხშირად აქვთ მაჯის მოტეხილობა.

რეკომენდაციები ჯანმრთელი ძვლის შენებისათვის ბავშვებში

წახემსება	ყველი, იოგურტი, თხილი და ჩირი.
სასმელი	რძეზე დამზადებული სასმელი, ხილის სმუზი და მინერალური სასმელები
საკვები	ბალანსირებული საკვები, რომელიც შეიცავს კალციუმსა და ცილას, ისევე როგორც ხილსა და ბოსტნეულს
მოძრაობა	გაატარეთ მეტი დრო ჰაერზე ფიზიკურად აქტიურად (ბტუნვა და სირბილი)



ჯანმრთელი ძვლის შენარჩუნება ზრდასრულ ასაკში

ძვლის ქსოვილის კარგვა ჩვეულებრივ იწყება დაახლოებით 40 წლის ასაკიდან, როდესაც ძვლის ქსოვილის განახლების ტემპი ჩამორჩება კარგვას. ცხოვრების ამ პერიოდში უნდა მიიღოთ ზომები რომ შეაფერხოთ ძვლის გარდაუვალი დანაკარგი.

- უზრუნველყავით ძვლისთვის ჯანმრთელი კვება, საკმარისი კალციუმით, ცილებით, D ვიტამინით და აუცილებელი მიკრონუტრიენტებით
- დაკავდით სხეულის წონის დატვირთვით და კუნთების გასამძლიერებელი ვარჯიშებით
- თავიდან აიცილეთ მავნე ჩვევები, როგორცაა თამბაქოსა და ალკოჰოლის რეგულარული მოხმარება

ძვლისთვის ჯანმრთელი ცხოვრების წესის დაცვა ძალიან მნიშვნელოვანია და მოზრდილებმა განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციონ თავიანთი ცხოვრების წესს. ქალები, პერიმენოპაუზაში (მენოპაუზასთან მიახლოებულ პერიოდში) განიცდიან ძვლის სწრაფ კარგვას ესტროგენების დონის შემცირების გამო. მამაკაცებში ძვლის კარგვის პროცესი იმატებს 70 წელს ზევით.

მუდმივად მიიღეთ კალციუმი საკმარისი რაოდენობით

19-50 წლის ასაკში რეკომენდებულია საკვების სახით ყოველდღიურად 1000მგ კალციუმის მიღება. მათთვის, ვინც ვერ იღებს საკმარის კალციუმს საკვებიდან, მიზანშეწონილია კალციუმის დანამატების მიღება (უმჯობესია D ვიტამინთან ერთად). დანამატის სახით მიღებული კალციუმის რაოდენობამ არ უნდა გადააჭარბოს 500-600 მგ დღეში.

როგორ გავზარდოთ საკვებით მიღებული კალციუმის რაოდენობა:

-
- ☑ მიიღეთ რძის პროდუქტები, რადგან ისინი მდიდარია კალციუმით. დაუმატეთ დაბალი ცხიმოვანობის მქონე ყველი თქვენს საკვებს
- ☑ სცადეთ კალციუმით გამდიდრებული სოიო, რომელიც შეიძლება გამოიყენოთ როგორც ხორცის შემცვლელი
- ☑ მიიღეთ რძე ან კალციუმით გამდიდრებული რძის შემცვლელები და დაამატეთ ყავას ან ჩაის
- ☑ მიიღეთ რეგულარულად იოგურტი საუზმეზე, გამოიყენეთ წასახემსებლად
- ☑ დაამატეთ დაუფქვავი მარცვლეული ან გაღვივებული მარცვლები საკვებს
- ☑ წასახემსებლად გამოიყენეთ თხილეული ან ჩირი
- ☑ მიიღეთ კალციუმით მდიდარი მინერალური სასმელი (შეამოწმეთ ეტიკეტები)
- ☑ შეარჩიეთ ბოსტნეული, რომელიც განსაკუთრებით მდიდარია კალციუმით (მაგ. ბროკოლი, წიწმატი და სხვ.)
- ☑ დაამატეთ ბარდა, ოსპი და თეთრი ლობიო თქვენს საკვებს

ხართ თუ არა D ვიტამინის დეფიციტის რისკ-ჯგუფში ?

IOM - ის მიხედვით D ვიტამინის რეკომენდებული ნებადართული დოზა 19-50 წლის მოზრდილებისათვის არის 600 IU დღეში. იმისათვის, რომ შევინარჩუნოთ D ვიტამინის საკმარისი დონე, საჭიროა რეგულარულად მზის გამოსხივების ქვეშ ყოფნა. მიუხედავად იმისა, რომ მზის გამოსხივება არის D ვიტამინის უპირველესი წყარო, ცხიმიანი თევზის რეგულარულმა მიღებამ (როგორცაა ორაგული, სარდინები და თინუსი) ან D ვიტამინით გამდიდრებულმა საკვებმა და სასმელმა, შეიძლება ასევე გაზარდონ სისხლში D ვიტამინის დონე.



D ვიტამინის დეფიციტის მაღალი რისკის ქვეშ არიან: ის პირები, რომლებიც ცხოვრობენ დაბალი ინსოლაციის გეოგრაფიულ განედში, სიმსუქნის მქონე პირები და მუქი კანის მქონე პირები, ასევე ის პირები, რომელთაც არ შეუძლიათ მზის ინსოლაციის მიღება სამედიცინო მიზეზებით ან კულტურული ჩვევების გამო ან

იღებთ თუ არა საკმარის კალციუმს ?

გამოთვალეთ თქვენთვის განკუთვნილი კალციუმის დღიური დოზა სამი მარტივი საფეხურის საშუალებით, რაც ხელმისაწვდომია ონლაინ მობილური ტელეფონების მეშვეობით.



www.iofbonehealth.org/calcium-calculator

აქვთ რომელიმე დაავადება, რომელიც ამცირებს D ვიტამინის შეთვისებას ნაწლავებიდან (მაგ. კრონის დაავადება). თუ თქვენ გაქვთ რომელიმე ეს რისკ-ფაქტორი, მიზანშეწონილია ჩაიტაროთ 25 ჰიდროქსივიტამინ D-ს ანალიზი. საჭიროების შემთხვევაში შესაძლოა ექიმმა დაგამატოთ D ვიტამინის პრეპარატი.

ცილები და სხეულის ნორმალური წონა

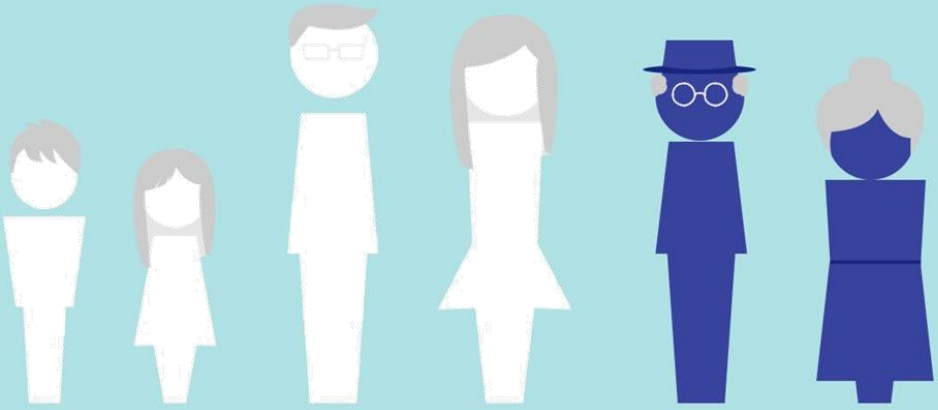
ცილის რეკომენდებული დასაშვები დღიური დოზა ჯანმრთელი ზრდასრული პირებისათვის არის 0,8გ კილოგრამზე.

მოზრდილებმა უნდა მიიღონ საკმარისი რაოდენობით პროტეინებით მდიდარი პროდუქტი, როგორცაა რძის პროდუქტები, ხორცი, თევზი, ოსპი, ლობიო და თხილეული. ცილების ნაკლები რაოდენობით მიღება ხშირად უკავშირდება კვების დეფიციტს. ადამიანის იდეალური სხეულის მასის ინდექსია (BMI) 20-25კგ/მ². 19კგ/მ²-ზე ნაკლები BMI ოსტეოპოროზის განვითარების რისკ-ფაქტორია.

იცოდეთ თქვენი რისკ ფაქტორები



ჩაიტარეთ IOF-ის ერთწუთიანი ტესტი, რომ გაარკვიოს გაქვთ თუ არა რაიმე სპეციფიური რისკ-ფაქტორი, რომელმაც შესაძლოა გამოიწვიოს ოსტეოპოროზის ან მოტეხილობის განვითარება.



ხანდაზმული პირების კვება: შეინარჩუნეთ სიძლიერე და მობილურობა

ხანდაზმულ პირებში მნიშვნელოვანია ძვლისთვის ჯანსაღი საკვების მიღება. ეს აფერხებს ძვლის გათხელების პროცესს, იცავს კუნთების ფუნქციას და ხელს უწყობს **დავარდნისა და მოტეხილობის რისკის შემცირებას**.

ხანდაზმულ ინდივიდებში ხშირია არაბალანსირებული კვება, რაც აიხსნება შემდეგი მიზეზებით: უფროსი ასაკის პირებს შეიძლება ჰქონდეთ დაქვეითებული მადა ან ნაკლებად იყვნენ მოტივირებულნი დაბალანსებული საკვების მოსამზადებლად; D ვიტამინის დონე შეიძლება იყოს დაბალი ინსოლაციის დეფიციტის გამო, განსაკუთრებით კი იმ პირებში, რომლებიც ძირითადად სახლზე არიან მიჯაჭვულნი;

ყოველდღიური კვებითი რეკომენდაციები ხანდაზმულებისთვის

მცირდება კანში D ვიტამინის სინთეზის უნარი, ასევე ქვეითდება თირკმლის შესაძლებლობა გარდაქმნას D ვიტამინი აქტიურ ფორმად. გარდა ამისა, ასაკთან ერთად ორგანიზმს ნაკლებად შეუძლია კალციუმის შეთვისება და შენარჩუნება.

საჭიროა მეტი კალციუმი, ცილა და D ვიტამინი

გარდა იმისა, რომ ხანდაზმული ასაკის პირები საჭიროებენ კალციუმის მაღალ დოზას, მათ ცილების და D ვიტამინის უფრო მაღალი შემცველობა საჭიროებათ ვიდრე ახალგაზრდებს. ორივე აღნიშნული ნუტრიენტი იცავს კუნთოვანი ქსოვილის მასას შემცირებისაგან (ცნობილია როგორც სარკოპენია) და სწორედ ამით ამცირებს დავარდნისა და მოტეხილობების რისკს. უფროსი ასაკის პირებში, რომლებიც ჰოსპიტალიზირებულნი იყვნენ ბარძაყის ყელის მოტეხილობით, საკვებით ცილების დიდი რაოდენობით მიღების შედეგად აღინიშნა ძვლის სიმკვრივის გაუმჯობესება, გართულებების რისკის და რეაბილიტაციის პერიოდის შემცირება.

ასაკი	სქესი	კალციუმი RDA	ვიტამინი D RDA	ცილა RDA*
51-70 წელი	მდედრ.	1200 მგ	600 სე	46 გ
	მამრ.	1000 მგ	600 სე	56 გ
>70 წელი	მდედრ.	1200 მგ	800 სე	46 გ
	მამრ.	1200 მგ	800 სე	56 გ

დაფუძნებულია IOM (Institute of Medicine)- ის რეკომენდაციებზე
RDA: რეკომენდებული დღიური დასაშვები დოზა

* IOF ის რეკომენდაციით ხანდაზმულეზში პროტეინის მიღების ზომიერი გაზრდა 0.8-დან 1.0-1.2 გ/კგ-მდე დღეში ოპტიმალურ შედეგს იძლევა ძვლებისა და კუნთებისათვის.

ოსტეოპოროზის საერთაშორისო ფონდის რეკომენდაციით 60 წელზე უფროსი ასაკის პირებისათვის რეკომენდებულია 800-1000 IU D ვიტამინი დღეში. აღნიშნული დოზით D ვიტამინის დამატებამ 20%-ით შეამცირა დავარდნისა და მოტეხილობის რისკი.

ვარჯიში აძლიერებს ძვლის გამაჯანსაღებელი კვების ეფექტურობას

ვარჯიში აუცილებელია ძვლის ჯანმრთელობისთვის როგორც ცხოვრების სხვა ეტაპებზე, ასევე ხანდაზმულ ასაკში. ამ პერიოდში კუნთების გამაძლიერებელი ვარჯიშები, ინდივიდუალური საჭიროებებისა და შესაძლებლობების გათვალისწინებით, ხელს უწყობს კოორდინაციისა და ბალანსის გაუმჯობესებას. რაც თავის მხრივ განაპირობებს მობილურობის შენარჩუნებასა და დავარდნისა და მოტეხილობის რისკის შემცირებას.



მაღალი რისკის ქვეშ მყოფი პირების მკურნალობა

მიუხედავად იმისა, რომ ძვლისთვის სასარგებლო ნუტრიენტები აუცილებელია, მაღალი რისკის მქონე პაციენტებში მოტეხილობის პრევენციისთვის აუცილებელია მედიკამენტური ჩარევა. დღეს უკვე არსებობს მრავალი აპრობირებული და ეფექტური მედიკამენტი, რომლებიც ამცირებს ოსტეოპოროზულ მოტეხილობების რისკს 30-50%-ით.

თუ თქვენ ხართ 50 წელზე უფროსი ასაკის და გქონდათ მოტეხილობა ან გაქვთ ოსტეოპოროზის განვითარების სხვა რისკ-ფაქტორი, სთხოვეთ ექიმს თქვენი კლინიკური შეფასება.

*ოსტეოპოროზის რისკ-ფაქტორების
კონტროლი და დანიშნული
მკურნალობის რეჟიმის დაცვა
საშუალებას გვაძლევს
დიდხანს შევინარჩუნოთ
მობილურობა, დამოუკიდებლობა და
თავიდან ავიცილოთ მოტეხილობები.*

ფაქტორები, რომლებიც არ არიან ასაკთან დაკავშირებულნი

ალკოჰოლი და კოფეინი: მნიშვნელოვანია ზომიერი მოხმარება

ჭარბი ალკოჰოლის მიღებამ - 2 ერთეულზე მეტი დღეში - შეიძლება გაზარდოს ოსტეოპოროზული მოტეხილობის რისკი.

სწრაფი გზამკვლევი: 1 ერთეული 25 მლ სპირტის (40% ალკოჰოლი) ან 250 მლ ლუდის (4% ალკოჰოლი) ექვივალენტურია.

თუ თქვენ იღებთ ყავას ან კოფეინის შემცველ სასმელებს, უნდა მიიღოთ საკმარისი რაოდენობით კალციუმი. 350 მგ კოფეინის მიღება ყოველდღიურად (დაახლოებით 4 ჭიქა) ასოცირდება ოსტეოპოროზული მოტეხილობის რისკის 20 % -ით ზრდასთან.

ცელიაკია და სხვა ნაწლავური დაავადებები მოქმედებენ ნუტრიციულ სტატუსზე

კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებები, რომლებიც გავლენას ახდენენ ნუტრიენტების აბსორბციაზე ყველა ასაკში, მოიცავს ნაწლავის ანთებით დაავადებებს (მაგ. კრონის დაავადება და კოლიტი), ასევე ცელიაკიას. ის პირები, რომლებსაც აქვთ ეს დაავადებები, არიან

ოსტეოპოროზისა და მოტეხილობის განვითარების მაღალი რისკის ქვეშ და საჭიროებენ კალციუმისა (1000მგ) და D ვიტამინის მიღებას. ასეთ შემთხვევებში საჭიროა ინდივიდუალურად გადამოწმდეს ნუტრიციული სტატუსი და საჭიროების შემთხვევაში ჩაირთოს დანამატები.

საკმარისი რაოდენობით კალციუმის მიღება ლაქტოზის მონელების დარღვევის ან აუტანლობის მიუხედავად

პირები, რომლებსაც აქვთ ამა თუ იმ ხარისხის ლაქტოზის აუტანლობა, თავს არიდებენ რძის პროდუქტების მიღებას. რის შედეგადაც ისინი არ იღებენ საკმარისი რაოდენობით კალციუმს, რაც ზრდის ოსტეოპოროზის განვითარების რისკს.

თუ თქვენ ხართ მგრძნობიარე ლაქტოზის მიმართ, შეიძლება სრულიადაც არ საჭიროებთ რძის პროდუქტების მთლიანად ამოღებას: რძე ლაქტოზის დაბალი შემცველობით, იოგურტი ცოცხალი კულტურით და ზოგიერთი მაგარი ყველი შესაძლოა თქვენთვის მონელებადი აღმოჩნდეს. ამტანობის გაუმჯობესების ალტერნატიული გზას წარმოადგენს ლაქტოზის ტაბლეტების მიღება რძის პროდუქტებთან ერთად. იმ პირებმა, რომლებსაც აქვთ ლაქტოზის აუტანლობა, პირად ექიმთან უნდა შეარჩიონ კალციუმის ადექვატური რაოდენობით მიღების საუკეთესო გზა, საკვების საშუალებით ან თუ აუცილებელია დანამატების სახით.



#LoveYourBones

World **Osteoporosis** Day
October **20**

შემდგომი ინფორმაციისათვის მიმართეთ ოსტეოპოროზის ადგილობრივ პაციენტთა ან სამედიცინო ასოციაციას. ჩამონათვალი იხ. ვებგვერდზე **www.osteoporosis.foundation**

ინფორმაცია ხელმისაწვდომია ასევე ოსტეოპოროზის მსოფლიო დღის ვებგვერდზე **www.worldosteoporosisday.org**

International Osteoporosis Foundation rue Juste-Olivier, 9 • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 • info@osteoporosis.foundation • www.osteoporosis.foundation

©2022 **International Osteoporosis Foundation**